الأَكْلُ الصِّحِّيّ

كِتابُ الأَنشِطة

الأَكْلُ الصِّحِّيُّ

كِتابُ الأَنشِطة

أوّلًا: في المُفْرَدات والتَّعابير

١- اُشْطُبِ العِباراتِ الدَّخيلةَ مُسْتَعينًا بِالقِصّةِ.

أ- في بَيْتِ تامِر كُنّا:

نَأْكُلُ أَطْيَبَ الـمُقَرْمِشاتِ.

نَصومُ عنِ الطَّعامِ.

نَأْكُلُ أَمامَ التِّلِفِزْيونِ.

نَدْرُسُ ونُنْجِزُ واجِباتِنا الـمَدرَسيةَ.

لا نَلْعَبُ فَقَطْ ونَتَسَلّى.

ب- عِنْدَما أَكْبُرُ أُريدُ أَنْ أَكونَ:

لاعِبَ كُرةِ قَدَمٍ.

قَوِيًّا مِثْلَ أَبي.

سَليمَ الجِسْمِ.

نَشيطًا وحَيَوِيًّا.

مُعافًى دونَ مَرَضٍ.

ج- الطَّعامُ الصِّحِّيُّ هوَ:

اللَّبَنُ.

الخُضارُ.

الفاكِهةُ.

الـمُقَرْمِشاتُ.

السَّمَكُ.

٢- اِسْتَخْرِجْ منَ القِصّةِ أَضْدادَ العِباراتِ التّاليةِ.

الأَكْلُ المُضِرُّ ≠ ______________________

الخُمولُ والكَسَلُ ≠ ______________________

مُعْتَلُّ الجِسْمِ ≠ ______________________

أَقْطُفُ الفاكِهةَ ≠ ______________________

٣- اِخْتَرْ ضِدَّيْنِ، وضَعْ كُلًّا مِنْهُما في جُمْلةٍ مِنْ تَأْليفِكَ.

__________ ≠ __________

____

____

ثانيًا: في الفَهْم

١- اِفْتَرِضْ أَنّكَ طَبيبٌ زارَكَ تامِرٌ وهوَ يُعاني أَلَمًا في مَعِدَتِه. تَوَجَّهْ إِلَيْهِ بِنَصائحَ عَنْ يَوْمٍ صِحِّيٍّ مِنْ لَحْظةِ اسْتيقاظِهِ إلى وَقْتِ نَوْمِهِ (الفُطورُ، الرِّياضةُ، الغَداءُ، إلخ) بِأُسْلوبٍ إِبْلاغيٍّ (إِرْشادِيٍّ).

____

____

____

____

____

ثالِثًا: في القَواعِد

١- اُكْتُبْ ثَلاثَ جُمَلٍ إبْلاغِيّةٍ (إرْشادِيَّةٍ) تَتَوَجَّهُ مِنْ خِلالِها إلى رِفاقِكَ لِمُمارَسةِ الرِّياضةِ، ذاكِرًا أَهَمِّيَّتَها في الحِفاظِ على الجِسْمِ السَّليمِ.

رابِعًا: في التَّعْبير الشَّفَهيّ

١- تَناوَلَ تامِرٌ الـمُقَرْمِشاتِ وأَهْمَلَ الطَّعامَ الصِّحِّيَّ. قَدِّمْ لهُ النَّصيحةَ لِيَتَناوَلَ أَصْنافًا مُحَدَّدةً منَ الطَّعامِ وَرَدَتْ في القِصّةِ، مُسْتَخْدِمًا أَفْعالَ أَمْرٍ (على الأَوْزانِ: اِفْعَلْ، لا تَفْعَلْ، لِتَفْعَلْ).

خامِسًا: في التَّعْبير الكِتابيّ

١- تَتَبَّعْ حَياةَ حَبّةِ فاكِهةٍ مُنْذُ أَنْ كانَتْ بَذْرةً إلى أَنْ أَصْبَحَتْ ناضِجةً، ذاكِرًا دَوْرَها في الوِقايةِ مِنَ المَرَضِ والحِفاظِ على صِحّةِ الجِسْمِ.

٢- أَلِّفْ إعْلانًا تُشَجِّعُ فيهِ الأَطْفالَ على شُرْبِ الحَليبِ لا المَشْروباتِ الغازِيّةِ، ثُمَّ ارْسُمْ صورةً تُعَبِّرُ عَنْ فِكْرَتِكَ ولَوِّنْها.

المستوى: خ

المرحلة: القراءة المبتدئة

مَكتبَة لبْنان نَاشِرُون ش. م. ل
زقاق البلاط - ص. ب: ١١-٩٢٣٢
بَيروت - لبْنان
وُكَلاء وَمُوَزِّعون في جَميع أنحَاء العَالَم

طبعَة ٢٠١٦
رقم الكتاب 9789953868196
طُبعَ في لبْنَان
01C3434